

“今年 62 岁的靳丹波最近刚刚跟老伴结束了为期 7 天的广西游。家住张湾区的靳丹波从 11 年前开始跟朋友外出旅游,如今她的足迹遍布世界近 40 个国家,不仅领略了外国的人文风情,还交到很多好朋友,人也越活越年轻。

■文、图/记者 杨天娇

六旬老人游历40个国家

70 岁前想去南极“打卡”

11 年前开始旅游,先后游历近 40 个国家

9 月 2 日下午,记者在六堰人民广场见到靳丹波,她烫着一头卷发,戴着墨镜,身穿花色上衣。

退休前,靳丹波是供电部门的一名职工。靳丹波对旅游的热爱,让年轻人佩服不已。在采访中,记者发现,靳丹波思维敏捷,声音甜美,见识丰富。靳丹波告诉记者,她身体很健康,几乎没有出现老年病,这可能就是旅游带来的良好心态。

提起旅游,靳丹波一下子打开了话匣子。“我第一次出去旅游是在 11 年前,是国内游,首次出国之旅是跟着朋友一起报团去的巴厘岛。”靳丹波说,以前上班时,她总是

出差,有时一去就是一周或者一个月,但每次都是公务缠身,从没有真正意义上外出旅游。2009 年,已经提前办理退休的靳丹波接受朋友的邀请报团出游,从此她就喜欢去世界各地旅游。

“我去过东南亚、欧洲的许多国家,还去过美国、澳大利亚……”靳丹波一边翻着手机相册,一边向记者介绍。在靳丹波的相册里,悉尼歌剧院、巴黎埃菲尔铁塔、曼谷的海滩……热门景点都被逐一“打卡”。“算起来,这些年我去过的国家将近 40 个,国内更是去过不少地方。”靳丹波笑着说。

偏爱深度游,曾在美国游览一个月

靳丹波说,去过那么多地方,印象最深的是 2014 年去美国旅游。靳丹波坦言,她更喜欢深度游。“国内报团出国游总是 7 日行、9 日行,很少有超过 10 天的。到另外一个国



奥地利维也纳的风光令靳丹波流连忘返。

家,在那里住上一段时间,才能真正感受到当地的人文风情。”靳丹波说,那次的美国之行就是如此。

“当时,我和老伴与之前旅途中认识的几位朋友一起去美国旅游,他们提前做好攻略,我们就跟着一起玩。每天自驾到各地游玩,不用赶时间,也可以随走随停,自由得很。”靳丹波说,受到语言的限制,她的出国游几乎全是跟团游,而那次自驾游与传统跟团游不同的是,不用急着赶景点,一下飞机后,直接在机场开上提前租好的车,想去哪里就去哪儿。

“在那里,看到了与国内截然不同的风景,晚上住在卓别林公寓,白天自驾到不同的城市旅游,可以随时随地喝咖啡,晚上跟老伴在酒吧喝酒,自在极了。”对在美国的经历,靳丹波记忆犹新,他们不知不觉在美国玩了一个月。

正是有了那次经历,后来每次出游,靳丹波总会选择出行时间较长的高品质旅行团,深入了解当地的历史和文化。有一次去英国旅游,他们呆了 28 天。



靳丹波在匈牙利布达佩斯旅游时留影。

越玩越年轻,70 岁前想“打卡”南极

人们常说:“读万卷书不如行万里路。”靳丹波就是通过出国游增长了见识。靳丹波说,她没有读万卷书,就想用行万里路的经历来弥补缺失。

“每次出国前,我们会初步了解旅游目的地的文化。到那里后,我们通过深入了解,很多外国优秀的文化值得我们学习。不仅如此,我还结识了不少好朋友。”靳丹波说,“我们团里有位大哥,每次出去都是他组织的,他喜欢写游记。有一次,我们去广西旅游时认识了一对夫妻,后来我们多次结伴旅游。”

靳丹波无论是从心态上还是接受能力上,都像个年轻人。“每次出国,我喜欢去酒吧里坐坐,点一杯鸡尾酒,听听音乐,还喜欢跟年轻人一起玩,跟着他们一起浮潜、玩滑翔伞。”靳丹波说,趁着现在身体好,要多出去转转。在旅途中,她尝试了人生中的第一次浮潜,觉得很好玩。“在水下,有很多千奇百怪的鱼游来游去,感觉很有趣。”时隔多年,回忆起当时出游的经历,她还非常激动。

“出去旅游,你代表的是中国人形象,像有些人喜欢在公共场合喧哗,就应该有所收敛,学会尊重其他国家的风俗习惯。”靳丹波说,尽管外面的世界很精彩,但中国的大好河山更加震撼,她为自己是中国人而感到骄傲。

出国游的经历让靳丹波感受到,世界那么大,了解各地文化差异显得非常重要。“如果你不出去看看,就不知道外面的世界有多精彩,正是通过多次外出旅游的经历,让我更爱我的祖国。”她希望更多的老人在身体允许的情况下,多出去走走,看看外面精彩的世界。

靳丹波正是在用行动活出了很多人羡慕的样子。她表示,如果身体允许,以后要到更多的国家游玩。目前,受疫情影响暂不会出国旅游,就多看看国内的大好河山,去自己以前没去过的地方走走。70 岁前,她准备去看看世界的另一端——南极。



白露时节话养生

白露,是典型的秋季节气。历史记载:“斗指癸为白露,阴气渐重,凌而为露,故名白露。”再过两天就到白露时节,白露标志着凉爽的秋季正式到来,但此时暑热余威尚在,要想保养身体,第一要务就是防“秋燥”。

秋季是寒热交替的季节,经过盛夏酷暑之后,人会因长时间的暑气耗气伤津,阴阳失调,再加上秋季气候干燥,人体很容易患“秋燥”,症状表现为口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等,严重者会出现鼻腔出血等。为此,滋阴润燥首先还是从饮

食入手,推荐的食物有梨、乌梅、藕、蜂蜜、银耳、石榴、葡萄等。平时不吃或少吃辛辣烧烤食品,注意及时补水。另外,可选用一些滋阴益气的中药,如百合、杏仁、麦冬等,来缓解“秋燥”造成的不适。

中医认为,肺属金,与秋气相应,因而白露时节的人体调养当以养肺滋阴为主,不要盲目进补而伤及脾胃。人们在养肺的同时也要注意调养脾胃,即便进补也应该是“清补”,以莲子百合粥、山药粥或老鸭汤等来清肺润燥、滋阴健脾。

□每周一方

莲子茯苓糕

材料:莲子肉、茯苓、麦冬各 500 克,白糖、桂花各适量。

做法:将莲子肉、茯苓、麦冬共研成细粉,加入白糖、桂花拌匀,用水和面蒸糕即成。

功效:养阴润燥,宁心健脾。

免费健康咨询:400-0498-123

记者 李彦彦